

GROUP FITNESS KRAFTAKT SPORTHUB

| | MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | SAMSTAG |
|--------------|---|-------------------------------|--|----------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| 9-15 | Bodytoning mit Monika [mit Kinderbetreuung] | | Rückbildungs-Pilates mit Simone | | Fitness Age+ mit Aldo | | Pilates mit Katrin | | Yoga sanft für jedes Alter (75min) mit Jürg | Les Mills Bodypump mit Rebekka |
| 10-20 | Rückbildungs-Pilates mit Simone [mit Kinderbetreuung] | | Workshop Beckenboden (8x) mit Simone [Kursstart 14.1.2025] | | Step on Fire mit Noémie [mit Kinderbetreuung] | | | | | Schwinn Cycling Team |
| 10-40 | | | | | | | | | TRX mit Natascha | |
| 12-15 | | | | | | | | | Fitness-Boxen Intermediate mit Gina | |
| 17-30 | | | Tidal Tank Power Training mit Johannes | | | | Schwinn Cycling mit Sarah | | | |
| 18-30 | Hatha- Yoga (75min) mit Jürg | Body on Fire 2 mit Gina | Step on Fire mit Rahel | Schwinn Cycling mit Stefan | Bodytoning mit Corinne | Body on Fire 1 mit Gina | Jumping mit Rebekka | Les Mills Bodypump mit Miriam & Stefan | | |
| 19-35 | Fitness-Boxen Advanced mit Gina | | Zumba mit Edith | Pilates mit Patrizia | Fight on Fire mit Gina | TRX mit Corinne | Fitness-Boxen Basic mit Noémie | | | |
| 20-40 | Les Mills Bodypump mit Rebekka | | | | | | | | | |

FUNCTIONAL TRAININGS KRAFTAKT SPOROTHUB

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | SAMSTAG |
|--------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|
| 10-20 | | | | | Weekend Mix mit Coaches im Wechsel |
| 18-30 | Endurance Workout mit Michelle | Bodyweight Workout mit Miriam | Tabata Workout mit Michelle | Cross Workout mit Adrian | |
| 19-35 | Endurance Workout mit Eduard | | | Cross Workout mit Adrian | |